



दिल्ली-पाण्डव भवन। कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती सोनिया गांधी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.आशा साथ हैं ब्र.कु.पुष्पा।



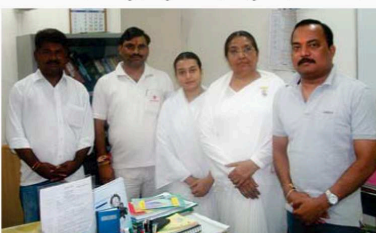
अहमदाबाद। प्रसिद्ध उद्योगपति गौतम अदानी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ हैं ब्र.कु.अमर।



फिरोजपुर। डी.एम.संध्या तिवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरिता।



सिरौही। कलेक्टर रघुवीर सिंह मीणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय वरदान देते हुए ब्र.कु.अरुणा, ब्र.कु.लता, ब्र.कु.शारदा।



गाजियाबाद। डी.एम.एसवीएस रंगाराम, नवीन पंडित तथा विनीत शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.राजेश समूह चित्र में।



दिल्ली-पीतमपुरा। पंजाब केसरी पेपर के मालिक अश्विनी कुमार को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु.प्रभा साथ हैं ब्र.कु.सुरेश।



चन्द्रपुर। महाराष्ट्र के सांस्कृतिक मंत्री को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय प्रसाद देते हुए ब्र.कु.कुंदा।



वाराणसी। स्वामी नरेन्द्र सरस्वती महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सुरेन्द्र साथ हैं ब्र.कु.दुर्गा तथा ब्र.कु.दीपेन्द्र।

सदा स्वस्थ जीवन स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

कई वर्षों से मेरा शरीर सोरायसिस, वेरी कोज वेन, एलर्जी, गले एवं कन्धों में अकड़न आदि विभिन्न रोगों से ग्रसित हो दर्द एवं पीड़ादायक बन गया था।

एलोपैथी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथी, व्यायाम, फिजियोथेरेपी आदि कई विधियों से उपचार करवाया लेकिन अत्यकालीन लाभ के अलावा कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ। कुछ समय बाद पुनः ज्यों का त्यों। 'स्वर्णिम आहार पद्धति' अपनाते के साथ ही ये सभी रोग एक साथ दूर हो गये और शरीर निरोगी बन गया। किसी भी प्रकार की गोली, दवा, उपचार आदि की जरूरत नहीं पड़ी। स्वर्णिम आहार पद्धति में निम्नलिखित दिनचर्या को अपनाता होता है:-

भोजन की दिनचर्या (सामान्य व्यक्ति के लिये):

- सुबह उठने के बाद: 5-6 घण्टे निर्जल उपवास (न कुछ खाना, न कुछ पीना)

- उपवास के बाद: हरी पत्तियाँ या उनका रस या अन्य कोई भी उपलब्ध सब्जी या फल का रस जब भी भूख-प्यास लगे तब कितनी ही बार ले सकते हैं। उसके बाद जब-जब भी भूख लगे तब सब्जियों का सलाद एवं अंकुरित मूंग, चना, मैथी या फल आदि भरपेट अपक्व आहार उसके बाद रात्रि भोजन में 60% कच्चा सलाद एवं 40% पका हुआ अन्न एवं भोजन

- प्यास लगे तो पानी जरूर पीयें, अन्यथा नहीं।

- बच्चों एवं वृद्धों के लिये- सवेरे उठने के बाद उपवास जितना सहज रीति सम्भव हो, उतना ही करें।

- शरीर को रस की जरूरत है, रेशो की नहीं।

- रोगियों के लिये 'उपवास' ही उत्तम दवाई है। इसीलिये कहा गया है कि 'लघनम् परम् औषधम्'। लघन माना उपवास। आपने अपने आसपास देखा होगा कि गाय-भैंस-कुत्ते अगर कभी बीमार पड़ते भी हैं (मनुष्यों द्वारा बनाया हुआ आहार खाने से) तो वे तुरन्त खाना और पीना छोड़ देते हैं। रोगी व्यक्ति उपवास जितना अधिक समय कर सकता हो उतना समय जरूर करे। बीच-बीच में पूरा ही दिन उपवास करें।

शक्ति कहाँ से मिलेगी: भगवान के ध्यान योग से एवं गहरी नींद से शक्ति मिलती है। एक भारी गलतफहमी फैली हुई है या फैलाई हुई है कि भोजन खाने से शक्ति आती है। भोजन तो शरीर की वृद्धि, विकास और मरम्मत करता है।

एनिमा प्रयोग -शरीर की सफाई करने की एक कृत्रिम, अप्राकृतिक परन्तु निर्दोष विधि है। सुबह एवं रात को सोने से पहले 15-20 दिन एनिमा जरूर लें। ओम शान्ति मीडिया के हरेक अंक में 'सदा स्वस्थ जीवन' स्तम्भ में इस विषय पर प्रकाश डाला जाएगा। सम्पूर्ण जानकारी सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक में उपलब्ध है। trimurthiviva@gmail.com



नोएडा। प्लानिंग ऑफिसर नोएडा ऑथोरिटी विजय देव पुजारी को आत्म-स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु.मंजू साथ हैं ब्र.कु.वर्णिका।

ज्ञान का अध्ययन है आवश्यक

भगवान ने कहा यह गुह्य गोपनीय ज्ञान ऐसे पुरुष को कभी नहीं कहना जो आत्म-संयमी न हो, जो एकनिष्ठ न हो, जो भक्त न हो, और जो भगवान से द्वेष रखता हो। उन्हें यह गुह्य गोपनीय ज्ञान समझ में आने वाला भी नहीं है। परंतु जो पुरुष मुझसे प्रेम करके इस गुह्य ज्ञान का उपदेश मेरे भक्तों को बताता है, वह शुद्ध स्थिति को प्राप्त कर मेरे पास आएगा। इस संसार में उससे बढ़कर कोई अन्य सेवक न तो मुझे अधिक प्रिय है और न कभी होगा। आज ये बहुत सुंदर रीति से स्पष्ट हो गया कि जो भी भाई-बहनें यहां बैठे हुए हैं, वो भगवान से प्रेम करना तो जानते हैं, उसके गुह्य उपदेशों को समझ तो पाते हैं और वे भगवान को अति प्रिय है। सिर्फ आज की बात नहीं है उससे अधिक प्रिय और कोई होगा भी नहीं, यह भगवान ने स्पष्ट कह दिया है।

जो इस पवित्र ज्ञान का अध्ययन करता है और श्रद्धा से सुनता और सुनाता है, वह सारे पापों से मुक्त हो जाता है। वह शुभ लोकों को प्राप्त करता है, जहाँ पुण्य आत्मार्थे निवास करती है। कितनी श्रेष्ठ गति को प्राप्त कर लेते हैं। लेकिन उसके लिए जैसे भगवान ने कहा कि प्रतिदिन अध्ययन करने की आवश्यकता है। जब अध्ययन करने की बात आती है, तो लोग क्या कहते हैं, बहन जी चाहते तो हैं लेकिन टाइम नहीं मिलता है। टाइम की बड़ी समस्या होती है। आज के युग में लोग सोचते हैं कि इतना फास्ट हम जीवन जीते हैं, इस फास्ट लाइफ के अंदर टाइम निकालना ज्ञान सुनने के लिए प्रतिदिन, वो भी अध्ययन करने के लिए टाइम निकालना, ये तो बड़ा कठिन लगता है। मुझे एक बहुत सुंदर उदाहरण याद आता है।

एक बार एक प्रोफेसर अपने बच्चे को कुछ सिखाना चाहते थे। तो बड़ा कांच का जार लेकर के आये और गोल्फ के बॉल लेकर आए। बच्चों को कहा ये बॉल है, जो जार में भर दो। सभी ने बॉल से भर दिया जार को, तो प्रोफेसर ने कहा कि अभी और जायेगा। तो कहा नहीं अभी भर गया। अभी और नहीं जायेगा। प्रोफेसर ने छोटे-छोटे पत्थर निकाले और कहा डालो उसके अंदर जायेगा। जो गैप थी उसके

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



भीतर से सारे छोटे-छोटे पत्थर भीतर चले गए। तो पूछा कि और जायेगा, तो कहा कि अभी नहीं जायेगा ये तो फुल हो गया। प्रोफेसर ने बालू निकाली और कहा कि ये डालकर देखो कि ये जायेगा, वो भी चली गई। छोटे-छोटे गैप्स में वो बालू भी चली गई। फिर पूछा अभी और कुछ जायेगा। तो कहा अब बिल्कुल कुछ नहीं जायेगा। प्रोफेसर पानी लेकर आये और कहा डालो, वो भी चला गया।

ठीक इसी प्रकार हमने भी अपनी दिनचर्या को बड़े-बड़े गोल्फ बॉल से भर दिया और कहा कि टाइम कहां है हमारे पास, टाइम नहीं है। लेकिन इतना टाइम है कि वो छोटे-छोटे पत्थर भी जा सकते हैं, बालू भी जा सकता है, पानी भी जा सकता है, सब जा सकता है उसमें। बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हमें चौबीस घंटे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि जिम्मेवारी कर्तव्य ज्यादा होते हैं तो उनको पच्चीस घंटा बनाकर दे दो। बाकी को चौबीस घंटा ठीक है। ऐसा कभी कहा क्या? किसी को पच्चीस घंटा मिला एक्सट्रा काम करने के लिए? सारे काम का एडजस्टमेंट किसमें होता है उन्हीं चौबीस घंटों में होता है। बचपन में हमने चौबीस घंटे कैसे बिताए - खाया, पिया, खेला, सोया बस पूरा हुआ चौबीस घंटा। उसी में पूरा कर दिया। जैसे बच्चा थोड़ा बड़ा होता है स्कूल जाने लगता है तो खाया, पिया, खेला, सोया, स्कूल भी गया। फिर और थोड़ा बड़ा हुआ हाई स्कूल में जाने लगा तो खाया, पिया, खेला, सोया, और एक्टिविटी के साथ स्कूल भी, टयुशन भी। टयुशन ऐड हो गया उसमें। उसी के साथ-साथ जब और बड़ा हुआ, कोई जब स्पेशल लाइन लेता है, कॉलेज में जाता है तो खाया, पिया, खेला, सोया, फ्रेंड सर्कल, पार्टीज, स्कूल, टयुशन ये सब ऐड हो गया उसमें। उसी के अंदर ही सब समा गया। कहीं अगर उसको पैसे के लिए पार्ट-टाइम जॉब करना पड़ा, तो वो भी करता है। उसी के साथ जब और बड़ा होता है, जब शादी होती है तो खाया, पिया, सोया, फिर अपना कार्य व्यवहार संभाला, गृहस्थ संभाला, रिश्तेदारी निभायी, जिम्मेवारी निभायी, कहीं शादी है, कहीं कोई प्रसंग है सब उसी में समाता गया, कहां से आया समय....कहां से आया समय चौबीस घंटे का पच्चीस घंटा भगवान ने बनाकर दिया क्या? नहीं, उसी में समा गया माना इतना अतिरिक्त समय था हमारे पास। (क्रमशः)